

STYRKLEIKAR ADHD

Þó svo að að margir neikvæðir þættir geti fylgt ADHD má aldrei gleyma að ADHD fylgja margir styrkleikar sem ber að lofa og ýta undir. Þar skipti miklu að bæði einstaklingar með ADHD og ekki síður fjölskylda og í raun allir í nærumhverfi einstaklingsins kunni að meta, styrkja og hrósa.

Einstaklingar með ADHD búa yfir mörgum mjög sterkum hliðum og hafa ýmsir afreks- og listamenn og konur leynt í þeirra röðum. Þeirra sterku eiginleikar eru m.a.:

- Opnir
- Hreinskilnir
- Kraftmiklir
- Umhyggjusamir
- Eftirtektarsamir
- Spurulir
- Ákafir
- Hafa fjörugt ímyndunarafl
- Skapandi
- Heillandi
- Hlýir
- Kærleiksríkir
- Forvitnir
- Eru ekki lengi í fýlu
- Einlægir
- Hrifnæmir
- Bjartsýnir
- Heiðarlegir
- Uppfinningasamir
- Fjörugir
- Óhræddir við að prófa nýja hluti
- Hafa minni þörf fyrir svefn
- Búa yfir ríkri kímigáfu
- Hjálplegir
- Finna nýjar leiðir til lausna
- Óhefðbundnir í hugsun
- Hressir og skemmtilegir
- Stríðnir
- Fljótir að fyrirgefa
- Traustir vinir
- Blíðir

ADHD samtökin

- Félagsmenn samtakanna eru um 1500 talsins og er svo sannarlega pláss fyrir fleiri.
- Miðla þekkingu og fræðslu um ADHD til fjölskyldna og einstaklinga.
- Halda úti upplýsingasíma þar sem veittar eru ráðleggingar varðandi ADHD.
- Standa fyrir námskeiðum, málþingum, stuðnings- og fræðslufundum.
- Veita fjölbreyttar upplýsingar um ADHD á heimasíðu samtakanna www.adhd.is.
- Gefa út veglegt fréttabréf 2-3 á ári.
- Standa vörð um hagsmuni einstaklinga með ADHD gagnvart hinu opinbera.
- Halda úti facebook síðu.
- Eru fjárhagslega háð styrkjum og stuðningi einstaklinga, fyrirtækja og stofnanna.
- Taka þátt í alþjóðlegu samstarfi og eru í nánu samstarfi við ADHD samtökin á hinum Norðurlöndunum.
- Eru hluti af Sjónarhóli ráðgjafamiðstöð sem veitir persónulega þjónustu til fjölskyldna endurgjaldslaust. Ráðgjafar Sjónarhóls hafa mikla reynslu og þekkingu í málefnum einstaklinga með ADHD.

Skilningur þinn skiptir máli
Stuðningur skapar sigurvegara

ÞÚ SKIPTIR OKKUR MÁLI OKKUR MÁLI VIÐ VILJUM FÁ ÞIG Í LIÐ MEÐ OKKUR

- Hægt er að gerast félagsmaður á fljótlegan og auðveldan hátt á heimasíðu samtakanna www.adhd.is
- Félagasamtök og fyrirtæki geta gerst styrktaraðilar samtakanna annað hvort með einstöku framlagi eða með mánaðarlegu framlagi.
- Allir félagsmenn og styrktaraðilar geta valið um að fá fréttabréf samtakanna sent í pósti og/eða upplýsingar um hvað er á döfinni hjá samtökunum í tölvupósti.
- Fagaðilar geta valið um að fá reglulega sendar upplýsingar um nýjar rannsóknir og það helsta sem er að gerast á alþjóðlegum vettvangi sem varðar ADHD.

ADHD samtökin

ADHD samtökin eru til húsa að Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík og er skrifstofa samtakanna opin alla virka daga.

Upplýsingar og ráðgjöf er veitt í síma 581 1110 eða með tölvupósti adhd@adhd.is

Þá er einnig hægt að finna upplýsingar um ýmis málefni og fræðslu tengda ADHD á vefsíðu samtakanna www.adhd.is og þar er hægt að nálgast alla bæklinga sem samtökin hafa gefið út.

HVAÐ ER

HVAÐ ER
ADHD

HVAÐ ER ADHD

ADHD stendur fyrir Attention Deficit Hyperactivity Disorder og er taugaþroskaröskun sem kemur yfirleitt fram snemma á ævinni. ADHD er algerlega óháð greind en getur haft viðtæk áhrif á allt daglegt líf s.s. starfshæfni, félagsfærni og námsgetu.

ADHD hefur áhrif á líf margra einstaklinga og fjölskyldna. Þeim mæta margvíslegar áskoranir daglega en líf með ADHD er hvorki auðvelt né einfalt, síst í nútímasamfélagi.

ADHD samtökin vinna að málefnum einstaklinga með ADHD og aðstandenda þeirra. Meginmarkmið samtakanna er að auka skilning á ADHD og þeim áskorunum sem því fylgja. Þau beita sér fyrir því að einstaklingum sé mætt með stuðningi og viðeigandi úrræðum í þeim tilgangi að bæta lífsgæði þeirra.

Samtökin standa einnig að fræðslu fyrir foreldra, fjölskyldur og fagfólk um röskunina. Fræðsla og útgáfa er unnin í nánú samstarfi við fagfólk og helstu sérfræðinga landsins.

Til að ná settum markmiðum og auka skilning samfélagsins á ADHD þurfa samtökin á þínum stuðningi að halda. Með því að styrkja starf ADHD samtakanna enn frekar er hægt að vinna að auknum lífsgæðum og skilningi í garð þeirra sem glíma við ADHD.

Þörf er fyrir rétta aðstoð og þjónustu á réttum tíma.

AÐALEINKENNI ADHD

ATHYGLISBRESTUR:

Lýsir sér í því að einstaklingar eiga auðvelt með að verða fyrir truflunum og eiga erfitt með að sía frá utanaðkomandi áhrif. Þeir eiga í erfiðleikum með að halda athygli og einbeitingu þegar verið er að leysa verkefni, hugurinn fer oft að reika, hlustunin er ekki góð og þeir gleyma jafnvel hvað þeir ætluðu að segja. Skipulagsferfiðleikar eru yfirleitt fylgifiskar athyglisbrests og eiga einstaklingar oft í erfiðleikum með að skipuleggja vinnu og verkefni heima fyrir. Þar af leiðandi getur athyglisbresturinn haft mikil áhrif á námshæfni og störf en það kemur yfirleitt ekki í ljós fyrr en meira reynir á athyglina eða þegar skólaganga hefst.

HREYFIÓRÓLEIKI/OFVIRKNI

Einkennist af miklum óróleika og lítilli getu til að slaka á, sitja kyrr, horfa á heila bíómynd eða hlusta á fyrirlestur. Þessir einstaklingar tala oft mikið og liggur hátt rómur. Þeir eru alltaf á gangi og flugi og eru yfirleitt alltaf með einhver verkefni í gangi, jafnvel mörg í einu. Hreyfióróleikinn er oft mest áberandi á yngri árum en þróast yfir í innri óróleika á unglings- og fullorðinsárum.

HVATVÍSI

Birtist á þann hátt að einstaklingar geta verið óþolinmóðir, grípa inn í samtöl eða leiki annarra og kaupi hluti af hvatvísi. Þeir lenda oft í vandræðum, þar sem þeim hættir til að framkvæma áður en þeir hugsa og eiga erfitt með að gera sér grein fyrir afleiðingum gerða sinna. Einkenni hjá fullorðnum einstaklingum geta birst í erfiðleikum með að halda vinnu eða eiga oft í sambandsslitum. Þeir taka skyndiákvæðanir sem geta leitt til þess að þeir stofni til fjárhagslegra skuldbindinga sem þeir hafa ekki efni á að standa undir.

Mun fleiri drengir en stúlkur greinast með ADHD sem orsakast líklega af því að hreyfiofþvirkni er algengari þáttur í fari drengja og algengara að þeir séu sendir í greiningu.

Fullorðnir einstaklingar geta auk ofangreindra einkenna glímt við skapsveiflur, örlyndi, viðkvæmni fyrir streitu og skipulagsferfiðleika.

Mikilvægt er að hafa í huga að einkennin eru mismunandi og mismikil eftir einstaklingum og ólík eftir aldri.

HVAÐ VELDUR ADHD

Áður fyrr töldu menn að aðstæður og umhverfi í barnæsku hefðu áhrif á þróun ADHD. Í dag hafa rannsóknir sýnt að arfgengi er lang stærsti þátturinn. Oft er það svo að fleiri en einn einstaklingur í fjölskyldu glímir við ADHD, þó slíkt sé ekki algilt.

Ekki er hægt að kenna slöku uppeldi eða ööryggi í æsku um orsakir ADHD.

Samkvæmt rannsóknum er talið að stærstu áhrifaþættirnir á orsökum ADHD séu:

- Arfgengi (60-80% prósent er talið erfðatengt)
- Áföll á meðgöngu
- Fyrirburar
- Heilaskaðar á fyrsta æviári
- Sjúkdómar eða sly
- Aðrar þroskaraskanir

Orsakir ADHD eru líffræðilegar og stafa af truflunum í boðefnakerfi heilans á svæðum sem gegna mikilvægu hlutverki í stjórningu hegðunar og athygli.

MISMUNANDI GERÐIR GERÐIR ADHD

HELST MÁ SKILGREINA ADHD Á ÞRJA EFTIRFARANDI VEGU:

ADHD með ráðandi athyglisbrest.
ADHD með ráðandi ofþvirkni og hvatvísi.
ADHD með bæði athyglisbrest, ofþvirkni og hvatvísi.

Talið er að 7-10% barna glími við ADHD og um það bil 4.5% fullorðinna en það eru um 6.000 börn og 10.000 fullorðnir á Íslandi.

LAUSNIR FYRIR ADHD

Þegar einstaklingar með ADHD upplifa sigur í daglegu lífi minnkar það streitu og hjálpar þeim að komast í gegnum erfiðleika. Allir hafa þörf fyrir hrós en börn með ADHD bókstaflega þrífast á hrósi. Því er mikilvægt að hrósa til þess að hvetja og styrkja æskilega hegðun og um leið efla sjálfstraust og sjálfsmynd.

SKIPULAG

Einstaklingar með ADHD glíma yfirleitt við mikið skipulagsleysi. Vel skipulagður dagur hentar því einstaklega vel fyrir börn með ADHD þ.e.a.s. skýrar reglur og einfaldar og fastar venjur t.d. fastir matar- og svefntímar. Fullorðnir einstaklingar með ADHD þarfnast oft aðstoðar við að skipuleggja sig. Margskonar hjálpartæki geta verið gagnleg til þess að skapa yfirsýn yfir daglegt líf t.d. eru tölvur, GSM símar, myndrænar leiðbeiningar, greiðsluþjónusta bankanna o.s.frv. góður stuðningur.

SAMVINNA/STUÐNINGUR

Góð samvinna milli foreldra, skólans og annarra sem koma að málefnum barna með ADHD skapa bestu aðstæðurnar. Með réttum stuðningi eru mestu líkurnar á að barninu takist að vinna úr erfiðleikum sínum og læri að nýta styrkleika sína.

MEÐFERDARLEIÐIR

Stuðningssamtöl, sálfræðiviðtöl, hugræn atferlismeðferð og atferlismótandi uppeldisaðferðir hafa sýnt góðan árangur. Lyfjameðferð getur gefið góðan árangur en það hefur sýnt sig að bestur árangur næst, (þegar til lengri tíma er litið) með samþættri lyfja- og atferlismótandi meðferð.

LEIÐIR TIL ÞESS AÐ TAKAST Á VIÐ ERFIÐLEIKA

Erfiðleikar sem einstaklingar með ADHD mæta í daglegu lífi geta verið mjög mismunandi og mismiklir, því eru lausnir líka einstaklingsbundnar. Aðstandendur barna með ADHD þurfa að aðstoða þau við að finna út leiðir til hjálpar hverju og einu barni til að takast á við áskoranir daglegs lífs og ýta undir styrkleika þeirra. Á sama hátt þurfa fullorðnir einstaklingar með ADHD að finna út leiðir sem hjálpa þeim og hvar styrkleikar þeirra liggja. Hluti af lausninni getur verið reglulegur svefn, hreyfing, fastar venjur, skipta verkefnum niður í smærri einingar en umfram allt að setja sér raunhæf markmið varðandi menntun, vinnu og daglegar kröfur.